

## MANAJEMEN WAKTU UNTUK KURANGI STRES AKADEMIK SISWA MAN 2 SURAKARTA

**Aqvina Rahma Diyanti<sup>1</sup>, Dhian Riskiana Putri<sup>2</sup>**

<sup>1,2</sup>Program Studi Psikologi, Universitas Sahid Surakarta

Email: [aqvinarahma@gmail.com](mailto:aqvinarahma@gmail.com)<sup>1</sup>; [dhianrp@gmail.com](mailto:dhianrp@gmail.com)<sup>2</sup>

### Abstract

*Stress is a common condition experienced by humans, including students. One prevalent form of stress among students is academic stress, which arises from teaching and learning activities within the school environment. One factor that can influence the level of academic stress is time management. The ability to manage time effectively can help students handle academic demands more efficiently and reduce the pressure they experience. This community service activity consisted of three main stages: (1) the preparation stage, (2) the implementation stage, and (3) the evaluation stage. The subjects involved in this program were students from several Grade 10 classes at MAN 2 Surakarta. The aim of this activity was to reduce students' academic stress levels through proper time management strategies. The results showed that students gained a better understanding of the stress they were experiencing and learned how to cope with it by managing their time according to their individual capacities and needs. It can be concluded that time management plays an essential role for students, especially those with a high number of academic and non-academic activities. Good time management can help reduce the level of stress students face and prevent them from feeling overwhelmed by their responsibilities.*

**Keywords:** *time management, academic stress*

### Abstrak

Stres merupakan hal yang umum terjadi pada manusia, stres juga berasal dari tekanan dalam tubuh. Stres ini bisa disebut dengan stres akademik, hal ini sering terjadi pada siswa. Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari kegiatan belajar mengajar di sekolah. Manajemen waktu merupakan salah satu hal yang dapat memengaruhi stres akademik siswa. Dalam pengabdian ini memerlukan tiga tahap yaitu: 1. Tahap persiapan, 2. Tahap pelaksanaan, dan 3. Tahap evaluasi. Subjek pengabdian ini diambil dari beberapa kelas di kelas 10 Man 2 Surakarta. Pengabdian ini bertujuan untuk menurunkan tingkat stres akademik siswa dengan manajemen waktu yang baik. Hasil yang diperoleh yaitu kepehaman siswa tentang stres yang mereka rasakan dan cara menangani stres tersebut dengan manajemen waktu yang sesuai dengan kapasitas siswa. Kesimpulan yang diperoleh yaitu manajemen waktu merupakan hal penting untuk siswa terlebih siswa yang memiliki banyak kegiatan di akademik maupun non akademik agar mengurangi tingkat stres yang siswa hadapi sehingga siswa tidak merasa tertekan dengan kegiatan yang mereka ikuti.

**Kata kunci:** Manajemen waktu, stres akademik

Submitted: 2025-06-10	Revised: 2025-06-26	Accepted: 2025-07-08
-----------------------	---------------------	----------------------

### PENDAHULUAN

Dalam menjalani kehidupan tentunya kita akan dihadapkan dalam situasi yang sulit, salah satunya stres. Stres merupakan hal yang umum terjadi pada manusia, stres juga berasal dari tekanan dalam tubuh. Stres adalah persepsi dari kesenjangan antara tuntutan lingkungan dan kemampuan individu untuk memenuhinya (Agolla dan Ongori, 2009). Pada siswa, stres sering terjadi dikarenakan berbagai tuntutan akademis seperti tugas sekolah, padatnya jam belajar, nilai yang dituntut untuk selalu bagus, dan mengikuti kegiatan ekstrakurikuler yang tentunya juga wajib.

Stres ini bisa disebut dengan stres akademik, hal ini sering terjadi pada siswa. Stres akademik merupakan stres yang bersumber dari kegiatan proses belajar seperti belajar yang lama, tugas yang

selalu banyak, keputusan pengambilan jurusan, kecemasan menghadapi ujian dan manajemen waktu yang kurang (Baumel, 2000). Carveth (1996) berpendapat bahwa stres akademik merupakan pandangan seorang siswa mengenai banyaknya pengetahuan yang harus dikuasai dan merasa tidak cukup untuk melakukannya, baik secara waktu maupun kemampuan yang dimiliki. Oleh karena itu para siswa membutuhkan kemampuan dan keterampilan untuk membantu menyelesaikan tugas dan tanggung jawab akademik, salah satunya kemampuan untuk memajemen waktu. Manajemen waktu dapat membantu siswa dalam mengatur waktu untuk belajar, menetapkan durasi belajar, dan berkonsentrasi pada pembelajaran yang fokus dalam kemandirian belajar siswa (Wolters & Brady, 2021)

Manajemen waktu ini dapat membantu siswa dalam menurunkan stres akademik. Menurut Puspitasari (2013) manajemen waktu diartikan dengan pengaturan diri dalam menggunakan waktu seefektif dan seefisien mungkin dengan melakukan perencanaan, penjadwalan, mempunyai kontrol terhadap waktu, serta selalu membuat prioritas menurut kepentingan dan keinginan untuk terorganisi. Pengelolaan waktu yang baik pada siswa dapat mengatasi situasi atau hal yang dapat menimbulkan stres.

Banyaknya kegiatan yang dilakukan oleh siswa membuat siswa memerlukan manajemen waktu yang baik, manajemen waktu yang baik dapat menurunkan tingkat stres yang dirasakan oleh siswa. Pengelolaan waktu yang baik dapat mengatasi situasi yang dapat menimbulkan stres, karena dengan adanya manajemen waktu yang baik seseorang dapat mengontrol diri dan mampu menyelesaikan tuntutan akademik dengan baik.

Manajemen waktu yang terstruktur mampu menurunkan tingkat stres akademik dan meningkatkan hasil belajar (Suryani, 2021). Dari penjelasan di atas dapat dilihat jika manajemen waktu yang baik dapat mengurangi tingkat stres yang dialami oleh siswa, maka dari itu dengan adanya kegiatan pengabdian di sekolah tentang manajemen waktu bisa menjadikan patokan untuk siswa dapat melakukan manajemen waktu yang baik agar mengurangi tingkat stres yang mereka alami. Dengan adanya ini penulis berharap manajemen waktu dapat menurunkan tingkat stres yang dialami oleh siswa.

## **METODE**

Dalam kegiatan ini terdiri dari tiga tahap yaitu:

### **1. Tahap persiapan**

Pada tahap ini, dilakukan persiapan seperti merancang kegiatan yang akan dilakukan, materi yang akan diberikan, melakukan perizinan terhadap guru yang terkait, konsultasi dengan guru terkait atau guru bk yang bersangkutan, menentukan tanggal dan kelas tujuan.

### **2. Tahap pelaksanaan**

Pada tahap ini dilakukannya kegiatan atau pelaksanaan kegiatan yang diisi dengan materi tentang stres dan cara menangani stres itu sendiri, para siswa menulis hal yang membuat mereka merasa stres dan kemudian dikumpulkan dengan harapan bisa meredakan stres yang mereka alami.

### **3. Tahap evaluasi**

Pada tahap ini mengukur tingkat keberhasilan kegiatan, dengan melihat antusiasme siswa mengikuti kegiatan dan seberapa banyaknya siswa yang mengikuti kegiatan ini.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam melakukan kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat di Man 2 surakarta, penulis melakukannya pada bulan Mei 2025 tepatnya pada tanggal 8 Mei 2025 dengan memasuki beberapa kelas tujuan yaitu pada kelas 10. Koordinasi dengan pihak bk merupakan hal yang utama dikarenakan penulis melakukan kegiatan pengabdian ini pada jam pelajaran bimbingan dan konseling, tidak lupa juga kegiatan ini didampingi oleh guru bk agar suasana kelas bisa lebih kondusif dan siswa dapat memperhatikan materi sampai selesai. Kegiatan ini bertujuan untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa dengan manajemen waktu yang baik, sehingga penulis berharap para siswa dapat menangani tingkat stres akademik yang mereka miliki dengan memanajemen waktu belajar atau kegiatan yang mereka lakukan.

Tahap pertama yang dilakukan yaitu pembukaan dengan salam, obrolan ringan menanyakan kabar, serta pemberitahuan tentang adanya materi yang akan penulis berikan kepada mereka. Hal ini bertujuan untuk terciptanya kedekatan dengan siswa agar mereka enjoy dan antusias dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini sampai selesai.

Tahap kedua yaitu pemaparan materi, penulis memberikan materi tentang manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stres akademik, hal ini memiliki tujuan untuk siswa dapat menangani stres akademik yang mereka miliki dengan mengatur waktu mereka dengan baik, sehingga siswa dapat melakukan kegiatan sehari-hari dengan enjoy dan tidak merasa tertekan.

Tahap ketiga yaitu penulisan hal apa yang membuat siswa merasa stres dalam akademik. Tulisan ini ditulis dalam selembar kertas dan sudah penulis bagikan, hal ini dilakukan agar siswa mampu mengaitkan stres akademik yang mereka rasakan dengan manajemen waktu yang mereka punya. Siswa mampu mengelola manajemen waktu agar tingkat stres akademik yang dimiliki bisa teratasi. Hal ini membuat siswa merasa bersemangat untuk menulis, dan diharapkan siswa merasa lega dengan adanya hal ini.

Tahap keempat yaitu pengumpulan kertas, review materi dan penutup. Pada tahap ini siswa mulai mengumpulkan tulisan tersebut satu persatu dan setelah semuanya terkumpul penulis mulai mereview materi yang penulis berikan kepada siswa, hal ini bertujuan agar siswa semakin memahami materi terkait manajemen waktu untuk mengurangi tingkat stres akademik siswa dan melatih daya ingat siswa agar siswa mampu merelaksasikan dalam kehidupan sehari-hari.



Gambar 1. Pemaparan Materi



Gambar 2.1. Penulisan Stres



Gambar 2.2. Penulisan Stres



Gambar 3. Review dan Penutup

Kegiatan ini berjalan dengan lancar, siswa mengikuti kegiatan dari awal sampai selesai dengan antusias. Siswa semakin paham cara manajemen waktu agar mengurangi stres akademik yang siswa miliki, siswa juga berusaha untuk mengurangi tingkat stres yang mereka miliki dengan perlahan. Dengan adanya penulisan stres yang siswa miliki dapat mengurangi beban pikiran yang sedang mereka hadapi dan mereka mampu memilah hal mana yang terlebih dahulu untuk diatasi. Kegiatan ini merupakan pengalaman yang seru dan baru buat para siswa, dan penulis berharap siswa semakin mudah untuk mengatasi stres akademik yang siswa miliki dengan manajemen waktu yang semakin baik.

## **KESIMPULAN**

Kegiatan pengabdian ini sudah terlaksana di Man 2 Surakarta dengan subjek yaitu siswa kelas 10 dan dilakukan dalam 1 hari di beberapa kelas pada tanggal 8 Mei 2025. Tujuan pelaksanaan pengabdian ini untuk mengurangi tingkat stres siswa dengan manajemen waktu yang baik dan menjadikan siswa semakin memahami diri siswa sendiri. Setelah kegiatan ini dilakukan nampaknya siswa mulai memahami dan mengurangi stres akademik yang mereka miliki salah satunya dengan manajemen waktu yang baik, hal ini menunjukkan kegiatan pengabdian masyarakat ini berhasil memberikan dampak positif kepada siswa terlebih siswa Man 2 Surakarta. Kegiatan pengabdian masyarakat dilakukan pada jam pelajaran bimbingan dan konseling memudahkan penulis untuk memberikan materi dan koordinasi kepada guru bk terkait.

### **UCAPAN TERIMA KASIH**

Ucapan terima kasih banyak penulis ucapkan kepada pihak Man 2 Surakarta yaitu para guru terlebih guru bk yang telah mengizinkan penulis memaparkan materi dan melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat ini, ucapan terima kasih banyak kepada pihak Man 2 Surakarta yang telah mengizinkan penulis untuk melaksanakan magang di Man 2 Surakarta. Banyak pengalaman dan ilmu yang penulis dapat selama magang di tempat ini.

Ucapan terima kasih juga kepada siswa yang telah berkontribusi mengikuti kegiatan pengabdian ini dengan semangat, ikhlas dan antusias. Semoga pemaparan materi dari kegiatan pengabdian ini dapat bermanfaat dan memudahkan siswa dalam mengatasi stres yang siswa alami.

### **DAFTAR PUSTAKA**

- Agolla, J.E. & Ongori, H., 2009. An assesment of academic stres among undergraduate students. *Academic journals, Educational research and review* vol.4 (2), pp 063-067.
- Baumel. (2000). *Stres belajar akademik*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia
- Carveth, J. A., Gesse, T., & Moss, N. (1996) Survival strategies for nurse-midwifery students. *Journal of Nurse-Midwifery, 41 (1), 50-54*
- Febriani, O. K., Dewi, F. I. R., & Heng, P. H. (2024). Efektivitas pelatihan manajemen waktu terhadap stres akademik siswa. *Jurnal Intervensi Psikologi, 16(1), 1-16*.
- Harry Triana, Kamaludin, & Ahmad Nahrowi. (2025). Pentingnya Manajemen Waktu Bagi Siswa Dalam Meningkatkan Produktivitas Belajar. *JONSSER Jurnal Dedikasi Abdi Masyarakat, 1(1), 01-08*. <https://openjournal.unpam.ac.id/index.php/jonsser/article/view/48834>
- Himmah, Achida Faiqotul and Shofiah, Nurul (2021) *Pengaruh self efficacy dan manajemen waktu terhadap stres akademik pada siswa*. *Journal of Indonesian Psychological Science (JIPS), 1 (1)*. pp. 31-38. ISSN 2828-4577
- Puspitasari, W. 2013. Hubungan antara Manajemen Waktu dan Dukungan Sosial dengan Prestasi Akademik Mahasiswa yang Bekerja. *EMPATHY Jurnal Fakultas Psikologi, 2(1)*.
- Suryani, N. (2021). Pengaruh manajemen waktu terhadap stres akademik dan hasil belajar siswa SMA. *Jurnal Pendidikan dan Pembelajaran, 27(1), 45-52*.
- Wolters, C. A., & Brady, A. C. (2021). College students' time management: A self-regulated learning perspective. *Educational Psychology Review, 33(4), 1319-1351*. <https://doi.org/10.1007/s10648-020-09519-z>